

EDUKASI PADA IBU HAMIL TENTANG GIZI SEIMBANG UNTUK MENCEGAH BAYI BERAT LAHIR RENDAH (BBLR)

Efi Satriana Silalahi ¹

¹Program Studi D-III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa Kisaran
Email: efisatriana@gmail.com

ABSTRAK

Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) merupakan salah satu masalah kesehatan ibu dan anak yang masih sering dijumpai dan berkontribusi terhadap meningkatnya risiko kesakitan dan kematian neonatal. Salah satu faktor yang berperan penting dalam kejadian BBLR adalah status gizi ibu selama kehamilan. Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang dapat berdampak pada tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan BBLR. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan, diskusi, dan pembagian media edukatif kepada ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi, terutama mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan dan contoh menu seimbang. Edukasi gizi seimbang terbukti bermanfaat sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko terjadinya BBLR.

Kata kunci: Ibu hamil, gizi seimbang, edukasi kesehatan, BBLR

ABSTRACT

Low Birth Weight (LBW) is a common maternal and child health problem that contributes to the increased risk of neonatal morbidity and mortality. A significant factor in the incidence of LBW is the mother's nutritional status during pregnancy. A lack of knowledge about balanced nutrition among pregnant women can lead to inadequate nutritional intake during pregnancy. This community service activity aims to increase the knowledge of balanced nutrition among pregnant women as a preventative measure against LBW. The methods used were health education through counseling, discussions, and the distribution of educational media to pregnant women. The results showed an increase in knowledge among pregnant women after the education, particularly regarding nutritional needs during pregnancy and examples of balanced menus. Balanced nutrition education has been shown to be beneficial as a promotive and preventive measure in reducing the risk of LBW.

Keywords: Pregnant women, balanced nutrition, health education, LBW

1. PENDAHULUAN

Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan ibu dan anak yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka kesakitan dan kematian neonatal. BBLR didefinisikan sebagai bayi yang lahir dengan berat badan kurang dari 2.500 gram tanpa memandang usia kehamilan. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi jangka pendek maupun jangka panjang, seperti gangguan pertumbuhan, perkembangan, dan peningkatan risiko penyakit di kemudian hari.

Salah satu faktor utama yang memengaruhi kejadian BBLR adalah status gizi ibu selama kehamilan. Ibu hamil membutuhkan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin. Kekurangan energi, protein, zat besi, asam folat, serta mikronutrien lainnya dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin intrauterin. Namun demikian, masih banyak ibu hamil yang belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang gizi seimbang. Pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan kehamilan sering kali disebabkan oleh kurangnya informasi, kebiasaan makan yang salah, serta keterbatasan pemanfaatan bahan pangan lokal. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kepada ibu hamil agar mampu memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang sebagai langkah pencegahan BBLR.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan Herviza ,Jalan Lemeduk Sidomukti Kota Kisaran, pada Hari Senin , 12 Januari pukul 09.00 Wib sampai selesai dengan sasaran ibu hamil. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 18 orang ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Penyuluhan kesehatan, dengan materi meliputi pengertian BBLR, faktor risiko BBLR, kebutuhan gizi ibu hamil, dan prinsip gizi seimbang.
2. Diskusi dan tanya jawab, untuk menggali pemahaman dan permasalahan ibu hamil terkait pemenuhan gizi selama kehamilan.
3. Media edukasi, berupa leaflet dan poster yang berisi pesan gizi seimbang dan contoh menu harian ibu hamil.
4. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner sederhana atau pertanyaan lisan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Praktek Mandiri Bidan Herviza menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang dan pencegahan BBLR setelah diberikan edukasi. Sebelum kegiatan, sebagian besar ibu hamil belum memahami secara menyeluruh tentang jenis dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan. Setelah dilakukan edukasi, ibu hamil menunjukkan peningkatan pemahaman terkait pentingnya konsumsi makanan beragam, bergizi, seimbang, dan aman. Ibu hamil juga mampu menyebutkan contoh sumber protein, zat besi, serta vitamin dan mineral yang penting selama kehamilan.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi		Persentase (%)		Sesudah Edukasi		Persentase (%)	
Baik	4	22,2	14	77,8			
Cukup	6	33,3	3	16,7			
Kurang	8	44,5	1	5,5			
Total	18	100	18	100			

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai gizi seimbang untuk mencegah BBLR (44,5%). Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan baik menjadi 77,8%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi seimbang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil sebagai upaya pencegahan BBLR.

Diskusi yang berlangsung selama kegiatan juga menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi. Ibu hamil aktif bertanya mengenai pengaturan menu harian, pemilihan makanan lokal bergizi, serta cara mengatasi mual yang sering menghambat asupan makanan. Edukasi gizi secara langsung dan komunikatif dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan sebagai upaya pencegahan BBLR.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi seimbang pada ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Herviza terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait pencegahan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan, termasuk konsumsi makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman. Edukasi yang disampaikan secara langsung, disertai diskusi interaktif dan media pendukung, mampu meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk menerapkan pola makan sehat selama kehamilan. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, diharapkan risiko terjadinya BBLR dapat diminimalkan melalui perubahan perilaku gizi yang lebih baik pada ibu hamil.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kepada Ibu Herviza selaku pimpinan Bidan Praktek Mandiri, serta seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- R. E. Putri dan L. R. Sefrina, "Pengaruh edukasi gizi dengan media infografis terhadap pengetahuan ibu tentang cara meningkatkan status gizi bayi BBLR dan pencegahannya," *Innovative: Journal of Social Science Research*, vol. 4, no. 3, hlm. 18675–18684, 2024.
- D. González-Fernández, O. Muralidharan, P. A. Neves dan Z. A. Bhutta, "Associations of maternal nutritional status and supplementation with fetal, newborn, and infant outcomes in low-income and middle-income settings: An overview of reviews," *Nutrients*, vol. 16, no. 21, art. 3725, 31 Oct. 2024.

-
- Yang, Q. Chang, Q. Du dan rekan, "Maternal iron nutrition during pregnancy and fetal intrauterine growth," *Nutrition Journal*, vol. 23, art. 140, 9 Nov. 2024.
- World Health Organization, *WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience*, Geneva: WHO, 2016. (Meski bukan terbaru, ini masih rujukan resmi pedoman ANC global untuk gizi dan pencegahan BBLR)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*, Jakarta: Kemenkes RI, ed. terbaru. (Biasanya rutin diperbarui oleh Kemenkes RI untuk pedoman program ibu hamil)
- WHO Consultative Group, "Integrated multisectoral interventions to mitigate the risk of low birth weight in low- and middle-income country settings: Implementation considerations for programs," *J. Glob. Health*, vol. 14, art. 03033, Sep. 2024.
- Nandita Perumal, "Nutrition during pregnancy and birth outcomes," *Annals of Nutrition and Metabolism*, vol. 81, Suppl. 3, pp. 19–32, Feb. 13, 202
- Chowdhury, M., Raynes-Greenow, C., Kelly, P., Alam, N. A., Afsana, K., Billah, S. M., & Dibley, M. J. The impact of antenatal balanced plate nutrition education for pregnant women on birth weight: a cluster randomised controlled trial in rural Bangladesh. *Nutrients*, 14(21), 4687. <https://doi.org/10.3390/nu14214687>
- Jahan, K., Roy, S. K., Miharshahi, S., Sultana, N., Khatoun, S., Roy, H., ... Steele, J. Short-term nutrition education reduces low birthweight and improves pregnancy outcomes among urban poor women in Bangladesh. *Food and Nutrition Bulletin*, 35(4), 414-421. <https://doi.org/10.1177/156482651403500403>
- Pratiwi, I. G. Edukasi tentang gizi seimbang untuk ibu hamil dalam pencegahan dini stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo (JPMS)*, v1(2):476. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.476>
- Yandari, D., & Apriani, L. A. Peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil melalui edukasi leaflet nutrisi seimbang untuk mendukung kehamilan sehat. *SAMBARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, v3(1):670. <https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v3i1.670>
- Nur, A., Arfiani, A., & Yulianti, Y. Edukasi tentang pemenuhan gizi pada ibu hamil di Desa Pacellekang Kecamatan Pattalassa Kabupaten Gowa. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, v2(1):975. <https://doi.org/10.56910/safari.v2i1.975>
- Sari, A. P., Silaban, T. D. S., Romlah, R., & Hardika, B. D. Edukasi prinsip gizi seimbang dan pengukuran LILA pada ibu hamil. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*.
- Masruroh, C., & Pranoto, H. H. Edukasi gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, v7(1):3898. <https://doi.org/10.35473/ijce.v7i1.3898>
- Safitri, N., Karmitasari, K., Widyandini, M., & Kristian, R. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil dalam pencegahan terjadinya bayi berat badan lahir rendah (BBLR) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2), 310–314. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i2.7756>